



令和8年9月 きゅうしょくこんだてひょう No. 1

下松市立小学校給食センター

日 曜		こんだて	牛乳	おもなざいりょう			調味料	ねんせい 4年生の えいようりょう 栄養量
				あか おも からだ 赤:主に体をつくるものになる	みどり おも からだ ちようし ととの 緑:主に体の調子を整えるものになる	き おも 黄:主にエネルギーのもとになる		エネルギー たんぱく質
1	火	【ハヤシライス】 むぎごはん ハヤシソース とうふサラダ		ぶたにく いんげんまめ とうふ まぐろみずに かつおぶし	たまねぎ にんじん トマト グリーンピース キャベツ こまつな	こめ むぎ じゃがいも あぶら あぶら さとう	ハヤシルウ トマトケチャップ しお ウスターソース コンソメ こしょう す しょうゆ しお	キロカロリー 569 20.5 グラム
2	水	【ちゅうかどんぶり】 むぎごはん ちゅうかどんぶりのぐ パンサンスー		ぶたにく ちくわ チキンハム	たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ きくらげ たけのこ きゅうり にんじん	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん はるさめ ごま さとう ごまあぶら	しょうゆ さけ ちゅうかだし す しょうゆ	543 20.6
3	木	ナン キーマカレー ポテトサラダ なし 小ざら		ぶたにく だいずミート レンズまめ チキンハム	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが りんご きゅうり にんじん なし	こむぎこ あぶら さとう あぶら さとう こむぎこ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	しお カレーこ トマトケチャップ ウスターソース コンソメ しお チキンスープ す しお こしょう	698 31.2
4	金	ごはん くじらのたつたあげ ひじききんぴら なすのみそしる		くじら ひじき さつまあげ なまあげ むぎみそ	たまねぎ しょうが ごぼう にんじん なす たまねぎ にんじん ねぎ	こめ でんぷん さとう あぶら ごま あぶら さとう	しょうゆ みりん しょうゆ さけ だしiriこ	565 24.6
7	月	なめし たちうおのからあげ つしま はるさめじる		かつおけずりぶし たちうお とうふ とりにく	ひろしまな きょうな だいこんば にんじん ごぼう しょうが ほししいたけ たまねぎ にんじん もやし ねぎ	こめ さとう でんぷん あぶら こんにやく ごま あぶら さとう はるさめ	しお しお こしょう わふうだし しょうゆ みりん す コンソメ しょうゆ しお こしょう	634 24.1
8	火	ごはん かんこくのり かんこくふうにくじゃが ナムル		のり ぶたにく ちくわ	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく ほうれんそう もやし にんじん	こめ ごまあぶら じゃがいも あぶら ごまあぶら ごま さとう ごまあぶら	しお コチュジャン しょうゆ さけ しょうゆ しお	547 20.2
9	水	【ふわふわどんぶり】 むぎごはん ふわふわどんぶりのぐ なすのみそいため		たまご とうふ とりにく ぶたにく むぎみそ	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ なす たまねぎ ピーマン	こめ むぎ ふ さとう ごま あぶら さとう	しょうゆ みりん さけ さけ	597 26.0
10	木	パン とりにくのレモンふうみ とうがんとベーコンの スープに ぶどう(2こ) 小ざら		だっしふんにゆう とりにく ベーコン ぶどう	たまねぎ レモン とうがん たまねぎ えのきたけ にんじん パセリ	こむぎこ こめこ さとう ショートニング でんぷん あぶら さとう	しお す しょうゆ コンソメ しょうゆ しお こしょう	613 24.6

○食べ物、体の中ですべての働きをしてくれます。骨や筋肉をつくり、力を出せるようにしたりするのも食べ物のおかげです。すききらいをしないで、いろいろな食べ物を食べることで、元氣な体をつくることができます。

に が て た ち の の こ た だ
苦手な食べ物にチャレンジして、残さず食べよう！！

- 無理に好きにならなくてもいいけど、味を知ることはとても大切！
- 苦手かどうかはすぐに決めない。何度もチャレンジしてみよう！
- 家族そろってゆっくり食べる時間をとろう！
- 食べ物の命、人の思いをいただく意味を考えてみよう！



下松市子どもの食育を進めるキャッチフレーズ

下松市子どもの食育を進めるキャッチフレーズ

しょうく ぞく さい くだまつ こ
食で育てる やさい 野菜もりもり下松っ子

★毎日食べます 朝ごはん

★野菜を食べます よくかんで

★残さず食べます いのちのめぐみ

★感謝のこころで「いただきます」「ごちそうさま」

下松市健康づくり推進協議会

★毎日の給食は、子供たちの成長に必要な栄養素をバランスよくとれるように考えてつくられています。

残さず食べると、栄養がしっかりとれるだけでなく、いいことがたくさんあります。



令和8年9月 きゅうしょくこんだてひょう No. 2

下松市立小学校給食センター

		【 こん げ つ の き ゅ う し ゃ く も く ひ ょ う 】						ねんせい 4年生の えいようりょう 栄養量
の こ さ ず 食 べ よ う								
日	曜	こ ん だ て	牛乳	お も な ざ い り ょ う			ち ょ う み り ょ う 調 味 料	エネルギー たんぱく質
				あか おも からだ 赤:主に体をつくるものになる	みどり おも からだ ちようし ととの 緑:主に体の調子を整えるものになる	き おも 黄:主にエネルギーのものになる		
11	金	ごはん				こめ		キロカロリー 569 20.5 グラム
		だいずとうふのフライ		だいず とうふ いとより だいずこ あおさ	たまねぎ にんじん ほししいたけ	ごま さとう パンこ こめこ あぶら	しお しょうゆ かつおぶしエキス	
		きりぼしだいこんのもの		あぶらあげ さつまあげ	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん	あぶら さとう	しょうゆ さけ わふうだし	
		もずくスープ		もずく とりにく	たまねぎ にんじん ねぎ		コンソメ しょうゆ しお さけ	
14	月	ごはん				こめ		590 25.6
		なまあげのちゅうかに		なまあげ とりにく	たまねぎ にんじん ほししいたけ キャベツ さやいんげん しょうが	あぶら でんぷん	ちゅうかだし オイスターソース しょうゆ さけ	
		ぶたキムチ (はくさいキムチ)		ぶたにく	はくさいキムチ もやし チンゲンサイ	あぶら	しょうゆ さけ	
		マンゴーアセロラゼリー		とうにゅう	マンゴー アセロラ	さとう でんぷん	す しお とうがらし	
15	火	ごはん				こめ		582 27.1
		さばのみそに		さば みそ		さとう でんぷん		
		ひじきのごまに		ひじき とりにく	にんじん さやいんげん	こんにやく ごま あぶら さとう	しょうゆ さけ みりん	
		かきたまじる		たまご とうふ	たまねぎ にんじん ねぎ	でんぷん	だしこんぶ けずりぶし しょうゆ しお	
16	水	わかめごはん		わかめ		こめ さとう	しお	558 22.2
		こうやどうふのふくめに		こうやどうふ とりにく	にんじん たまねぎ さやいんげん	じゃがいもこんにやく あぶら さとう	しょうゆ さけ みりん	
		ごまじゃこドレッシングあえ		しらすぼし	こまつな もやし	ごま さとう あぶら	しょうゆ	
17	木	しょうパン		だっしふんにゅう		こむぎこ こめこ さとう ショートニング	しお	607 24.9
		ポロネーゼ 		ぶたにく ぎゅうにく だいずミート	にんじん たまねぎ セロリ パセリ にんにく トマト	スパゲッティ あぶら	しお トマトケチャップ こしょう デミグラスソース コンソメ あかワイン	
		イタリアンサラダ			キャベツ きゅうり あかピーマン とうもろこし		イタリアンドレッシング	
		とうにゅうパンナコッタ (いちご)		とうにゅう	いちご	さとう みずあめ でんぷん あぶら	しお	
18	金	ごはん				こめ		585 25.0
		とりのからあげ(2こ)		とりにく 	しょうが にんにく	パンこ でんぷん とうもろこしこ みずあめ さとう あぶら	チキンスープ しお こしょう しょうゆ パプリカ とうがらし	
		ほうれんそうのごまあえ			ほうれんそう もやし にんじん	ごま さとう	しょうゆ	
		ふるさとみそしる		とうふ あぶらあげ むぎみそ	たまねぎ にんじん ししいたけ ねぎ		だしiriこ	
		☆ くだまつし やまぐちけん じ ばさんぶつ おお しょう 下松市や山口県の地場産物を多く使用しています。 くだまつしさん こめ やまぐちけんさん よてい もやし・ししいたけは下松市産で、 こめ やまぐちけんさん よてい 米・とりにく・とうふ・ほうれんそう・ねぎ・牛乳は山口県産の予定です。						
24	木	パン		だっしふんにゅう		こむぎこ こめこ さとう ショートニング	しお	618 24.9
		フランクフルトの ケチャップいため		チキンフランクフルト	たまねぎ にんじん トマト	あぶら さとう	トマトケチャップ コンソメ こしょう ウスターソース	
		クリームシチュー		ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	じゃがいも あぶら	シチューのもと しお コンソメ こしょう	
25	金	ごはん				こめ		561 21.8
		ちくわのいそべあげ(2こ)		ちくわ あおのり		こむぎこ あぶら		
		きりぼしだいこんの さっぱりあえ		まぐろみずに こんぶ	きりぼしだいこん きゅうり もやし えだまめ	さとう	しょうゆ す しお	
		おつきみじる		とりにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん ねぎ	さといも	だいこんぶ けずりぶし しょうゆ しお	
28	月	ごはん				こめ		585 25.4
		さんまのかんろに		さんま		さとう でんぷん	しょうゆ みりん しお	
		ごまずあえ		わかめ	キャベツ もやし	ごま さとう	しょうゆ す	
		まめとんじる		だいず ぶたにく あぶらあげ むぎみそ	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	じゃがいも	だしiriこ	
☆ まめ まめせいひん しゆじつるい まめ(豆・豆製品)・ かい ご(ごまなどの種実類)・ やさい わ(わかめなどの海そう)・ さかな や(野菜)・ るい さ(魚)・ るい し(しいたけなどのきのこ類)・ こんだて い(いも類)がそろった献立です。								
29	火	ごはん				こめ		544 19.5
		アジカツ 		あじ すけとうだら とうにゅう	たまねぎ	あぶら パンこ さとう こむぎこ でんぷん	しお しょうゆ ぎょしょうパウダー	
		ゆかりあえ			キャベツ きゅうり あかしそ	ごま さとう	しょうゆ しお す	
		おふのおつゆ		とうふ かまぼこ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	ふ	だしこんぶ けずりぶし しょうゆ しお さけ	
30	水	ごはん				こめ		582 25.6
		マーボーどうふ		とうふ ぶたにく あかみそ	たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	あぶら でんぷん	ちゅうかだし しょうゆ みりん さけ トウバンジャン	
		パンバンジー		とりにく	きゅうり もやし	ごま さとう ごまあぶら	しょうゆ す しお	
		オレンジ			オレンジ			

※ 材料の都合等により献立を変更することがあります。